



Menu de Laura Ouaniche

Jeudi 23 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et de crevettes

Assaisonnement : Citron, menthe, coriandre, persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas

Des fenouils cuits avec Recette de Poulet au citron

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Vendredi 24 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Salade de cœurs de palmiers et de thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Un citron avec du gingembre ou un fruit de la passion

Dîner

Recette de Choucroute de la mer

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Samedi 25 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Recette de Salade de cabillaud de J-F Piège

Collation

(Une demi-mangue)

Dîner

Recette de Parmigiana au bœuf

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Dimanche 26 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des tomates cerises et calamars en poêlée
Assaisonnement : Citron, ail, câpres et persil

Collation

(Des framboises)

Dîner

De la soupe de courgette, ail, oignon, kiri et persil
Un blanc de poulet : Citron et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Lundi 27 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau et une boîte de sardines
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Du concombre avec Recette de Rillettes de poissons
(À préparer la veille)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Mardi 28 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une barquette de framboises

Déjeuner

Un poireau avec un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, menthe ciboulette et persil

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Recette de Crevettes sautées au basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Mercredi 29 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Un fenouil en salade avec du saumon cru
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Recette de Pâtes aux aubergines

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion